



# 6-18岁儿童哮喘行动方案

姓名: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

医师: \_\_\_\_\_ 联系号码: \_\_\_\_\_

## 绿色区域: 良好/哮喘病情得到有效控制

- 我晚上睡得很好
- 我没有缺课或缺席各类活动
- 我呼吸顺畅 (没有咳嗽或喘息)
- 我不需要定期服用缓解性药物
- 我积极活动/能参加体育运动

### 我该怎么办?

使用控制型药物以减轻气管肿胀

药物 (颜色)	每次使用喷雾吸__口气	每天使用次数

须**每天**使用以控制哮喘症状



有需要时使用缓解性药物用于快速扩张收缩的气管

药物 (颜色)	每次使用喷雾吸__口气	每天使用次数

- 开始出现感冒症状
- 在进行活动或运动时出现症状
- 咳嗽、呼吸短促或喘息, 尤其在夜间
- 每周使用缓解性药物超过2次

## 黄色区域: 注意/采取措施——复发

### 我该怎么办?

继续使用控制型药物以减轻气管肿胀

药物 (颜色)	每次使用喷雾吸__口气	每天使用次数

有需要时使用缓解性药物用于快速扩张收缩的气管

药物 (颜色)	每次使用喷雾吸__口气	每天使用次数

- 肋骨之间或喉咙底部的皮肤凹陷
- 行走或说话有困难
- 持续不停的咳嗽或喘息
- 嘴唇或指甲发紫/发灰
- 缓解药物的效用持续不到4小时



如需每4小时使用一次缓解性药物, 或者哮喘症状在 \_\_\_\_\_ 仍没有改善, 请就医。

## 红色区域: 危险/采取措施——求助

### 我该怎么办?

拨打911, 或者立即前往最近的急救中心

在前往医院或等待帮助的过程中, 每20分钟使用储雾罐吸缓解性药物5次。症状如没有改善请重复此步骤。

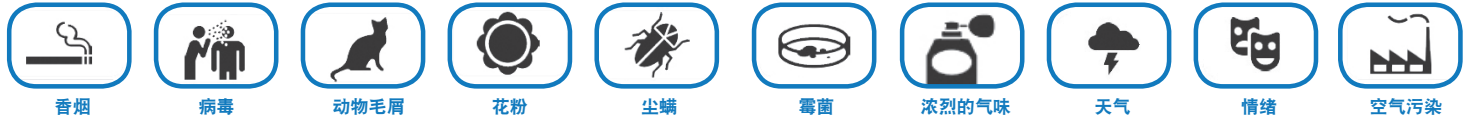


在您更换药物的3个月内, 或前往急救室/医院就诊后的2周内, 请联同您的医师对此行动方案进行检查, 每年两次。  
如需联系卑诗省健康医疗服务机构HealthLink BC, 请您拨打8-1-1。

# 哮喘治疗的目标

## 诱发因素

对您孩子的气管造成刺激（或不适）的问题被称为（哮喘）诱发因素，它能使哮喘症状加重。请圈出使您孩子的哮喘病情加重的诱发因素：

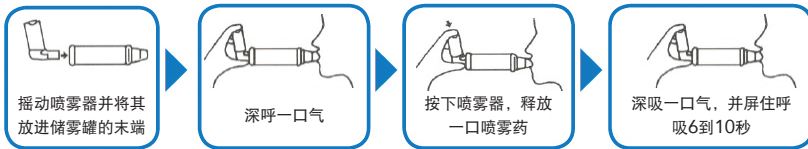


运动 \_\_\_\_\_ 其他诱因 \_\_\_\_\_

规律的运动有利于您的健康。如果您在运动时出现哮喘症状，这可能意味着您的哮喘没有得到良好的控制；请参阅本行动方案的背面或咨询医师、哮喘诊所寻求帮助。

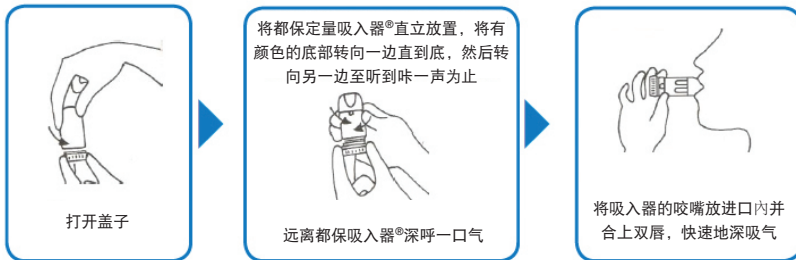
## 了解和使用您的哮喘治疗器械

您应使用附有喷嘴的储雾罐和定量雾化吸入器 建议年龄：5岁以上\*



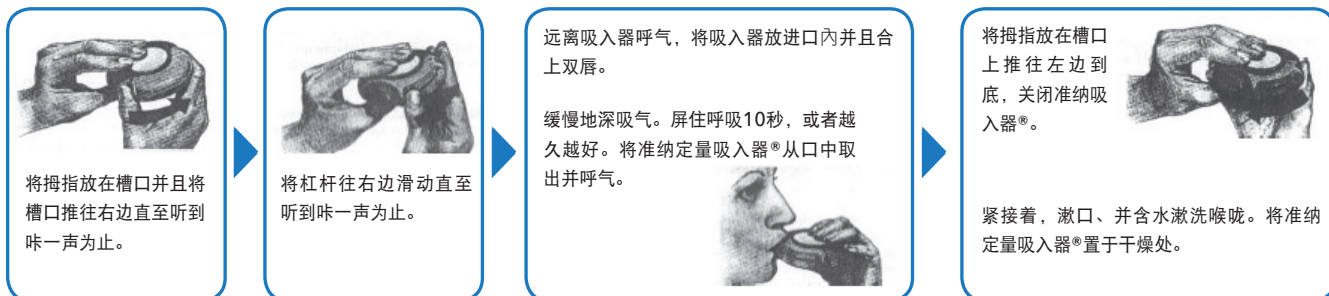
- 如需遵医嘱进行再次喷雾给药，请间隔30秒
- 使用控制型药物后，请漱口、洗脸
- 如不能屏住呼吸，也可进行正常呼吸6-10次
- \*如果能遵照指示进行深呼吸

您应使用都保涡轮定量吸入器 (Turbuhaler)® 建议年龄：6岁以上



- 不需要屏住呼吸
- 使用预防药物/控制药物后，请漱口（吸入糖皮质激素）
- 不要对着都保定量吸入器®呼气（口腔内的潮气会将器械堵塞）

您应使用准纳定量吸入器 (Diskus)® 建议年龄：6岁以上



紧接着，漱口、并含水漱口。将准纳定量吸入器®置于干燥处。

请访问[www.bcguidelines.ca](http://www.bcguidelines.ca)获取更多信息，其中包括完整的“Asthma in Children - Diagnosis and Management (2015)”指南、该行动方案的中文和旁遮普语译本，以及带有药物名单下拉列表的可填写PDF格式行动方案。

请在此观看家庭版的哮喘视频：



[http://bit.ly/asthma\\_schi](http://bit.ly/asthma_schi)



請在此收看為家庭成員而設的哮喘影片：

[http://bit.ly/asthma\\_tchi](http://bit.ly/asthma_tchi)

Feb 19 2020

